

**PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KELENTUKAN
PERGELANGAN TANGAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI
TERHADAP KETERAMPILAN LAY UP SHOOT PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMA NEGERI 3 KABUPATEN BONE. TESIS**

***THE INFLUENCE OF LEGS EXPLOSIVE POWER WRIST
FLEXIBILITY AND ACHIEVEMENT MOTIVATION ON LAY UP
SHOOT SKILLS OF EXTRACURRICULAR STUDENTS IN BASKETBALL
AT SMAN 3 IN BONE DISTRICT***

OLEH

ANDI MUHAMMAD KAFRAWI

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga
Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

ANDI MUHAMMAD KAFRAWI. *Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone*. Tesis. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Pascasarjana Universitas Negeri Makassar. (Dibimbing oleh Suwardi dan Wahyu Jayadi).

Penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional analisis jalur yang bertujuan untuk mengetahui. (1) Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. (2) Apakah ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. (3) Apakah ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. (4) Apakah ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. (5) Apakah ada pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. (6) Apakah ada pengaruh tidak langsung daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. (7) Apakah ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total populasi atau sampel jenuh sebanyak 30 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dan inferensial melalui program SPSS 20 pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 17,6% signifikan 0,049. (2) ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 23,2% signifikan 0,026. (3) ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 3,2% signifikan 0,001. (4) ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 5,01 % signifikan 0,000. (5) ada pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 39,81% signifikan 0,000. (6) ada pengaruh tidak langsung langsung daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 9,6% (7) ada pengaruh tidak langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebesar 12,1%.

Kata kunci: Daya Ledak Tungkai. Kelentukan Pergelangan Tangan. Motivasi Berprestasi. Keterampilan *Lay Up Shoot*.

ABSTRACT

ANDI MUHAMMAD KAFRAWI. 2018. *The Influence of Legs Explosive Power Wrist Flexibility and Achievement Motivation on Lay Up Shoot Skills of Extracurricular Students in Basketball at SMAN 3 in Bone District* (Supervised by Suwardi dan Wahyu Jayadi).

The study was correlational research of path analysis which aimed at examining (1) whether there is direct influence of legs explosive power on achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district, (2) whether there is direct influence of wrist flexibility on achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district, (3) whether there is direct influence of legs explosive power on lay up shoot skills of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district, (4) whether there is direct influence of wrist flexibility on lay up shoot skills of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district, (5) whether there is direct influence of achievement motivation on lay up shoot skills of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district, (6) whether there is influence of legs explosive power on

lay up shoot skills through achievement motivation of extracurricular student in Basketball at SMAN 3 in Bone district, and (7) whether there is wrist flexibility on lay up shoot skills through achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district.

The population of the study were all students who took extracurricular in Basketball at SMAN 3 in Bone district. Samples were taken by employing total population or saturated sample with the total of 30 students. Data were analyzed by employing descriptive statistics and inferential statistic through SPSS 20 program at the level of significance $\alpha = 0,05$.

The result of the study reveal that (1) there is direct influence of legs explosive power on achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 17.6% with significance 0.049, (2) there is direct influence of wrist flexibility on achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 23.2% with significance 0.026, (3) there is direct influence of legs explosive power on lay up shoot skills of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 3.2% with significance 0.001, (4) there is direct influence of wrist flexibility on lay up shoot skills of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 5.01% with 0.000, (5) there is direct influence of achievement motivation on lay up shoot skills of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 39.81% with significance 0.000, (6) there is influence of legs explosive power on lay up shoot skills through achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 9.6%, and (7) there is wrist flexibility on lay up shoot skills through achievement motivation of extracurricular students in Basketball at SMAN 3 in Bone district by 12.1%.

Keywords: *legs explosive power, wrist flexibility, achievement motivation, lay up shoot skills*

A. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga bukanlah hal yang mudah dicapai. Prestasi dapat dihasilkan melalui proses panjang. Latihan sejak dini atau usia muda merupakan salah satu proses untuk mencapai prestasi, karena usia muda memungkinkan dapat dilakukan pembinaan dalam rentang waktu yang relatif panjang dan sekaligus merupakan ajang pencarian bibit-bibit atlet

bolabasket berbakat yang merupakan salah satu syarat mutlak dalam pengembangan prestasi maksimal. Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjangkit atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru dan pelatih salah satu cabang olahraga.

Pembangunan Nasional dibidang pendidikan adalah upaya

untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan para warganya mengembangkan dirinya dari segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniyah. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal.

Olahraga merupakan suatu yang sangat kompleks dengan melibatkan banyak pihak dan pengelolaannya. Peranan olahraga semakin lama semakin penting. Sebab olahraga tidak hanya ikut berperan meningkatkan kesegaran jasmani suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil dalam membentuk watak manusia, yang pada gilirannya olahraga akan membawa keharuman nama suatu bangsa.

Oleh sebab itu olahraga perlu semakin ditingkatkan dan diisyaratkan sebagai salah satu cara

pembinaan prestasi yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat. Untuk itu perlu ditingkatkan tentang penyediaan sarana dan prasarana termasuk para pendidik, pelatih dan penggerak.

Dari beberapa cabang olahraga untuk meningkatkan prestasi, salah satunya olahraga bolabasket. Untuk meningkatkan prestasi tersebut, maka setiap individu telah memilih keolahragaan sebagai bidang profesinya. Harus berusaha sekuat mungkin memecahkan masalah-masalah yang merupakan hambatan terwujudnya perkembangan dan peningkatan prestasi olahraga.

Peningkatan prestasi olahraga dengan penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam suatu bentuk usaha yang diperoleh berdasarkan metode ilmiah yakni melalui prosedur penelitian. Hasil-hasil penelitian dalam bidang olahraga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan prestasi olahraga melalui penelitian dapat dikemukakan hal-hal baru atau menguji kebenaran suatu pendapat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam usaha pembinaan ke arah prestasi, termasuk peningkatan prestasi cabang olahraga bolabasket.

Permainan bolabasket sebagai suatu cabang olahraga memiliki teknik-teknik dasar tertentu, seperti; *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan lain-lain. *Dribbling*

merupakan keterampilan membawa bola dengan memantul-mantulnya pada lantai, mengarah pada *ring* lawan. *Passing* merupakan keterampilan memberikan bola dengan melemparkan ke teman atau mengoper bola ke teman, sedangkan *shooting* merupakan keterampilan memasukkan bola pada *ring* lawan. Jika semua keterampilan tersebut dapat dikuasai oleh pemain maka sangat memungkinkan bagi pemain untuk bermain bolabasket. Teknik-teknik dasar tersebut harus dapat dikuasai oleh seorang pemain untuk dapat memainkan permainan dengan tingkat keterampilan yang tinggi sesuai dengan kesatuan permainan bolabasket.

Keberhasilan dalam melakukan *lay up shoot* dipengaruhi oleh pemain itu sendiri dengan melakukan latihan secara teratur dan sistematis. Disamping latihan yang teratur dan sistematis,

Observasi secara langsung dilakukan oleh penulis terhadap ekstrakurikuler basket di SMA 3 Kabupaten Bone saat pertandingan PORSENI, Event bolabasket Antar Pelajar tingkat kabupaten dan pertandingan persahabatan antar SMA di Kabupaten Bone penulis melihat banyaknya kesalahan yang dilakukan para pemain saat melakukan *lay up shoot*. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan *lay up shoot* seperti langkah pertama yang kurang

panjang, tolakan yang kurang maksimal, *traveling* dan lain-lain. Hal tersebut terjadi karena kurangnya keterampilan siswa siswi peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Kabupaten Bone dalam melakukan *lay up shoot*.

Pelatih ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, sering menemukan siswa yang memiliki komponen fisik yang baik namun perkembangan teknik utamanya *lay up shoot* masih belum memperlihatkan perkembangan yang signifikan. Dampak dari hal tersebut penampilan pada saat pertandingan kurang maksimal. Pelatih masih menekankan latihan yang berfokus pada peningkatan kecepatan, kekuatan, daya ledak, dan koordinasi mata tangan. Hasil dari metode yang diterapkan masih belum memperlihatkan perkembangan dalam melakukan *lay up shoot*. Motivasi untuk memperbaiki teknik dan mengembangkan keterampilan siswa masih sangat jarang dilakukan.

Pemahaman dari para pelatih dilapangan bahwa motivasi untuk berprestasi merupakan hal yang sudah semestinya ada pada setiap siswa (motivasi intrinsik) sehingga pelatih hanya fokus pada metode pelatihan fisik dan teknik tanpa perlu menanamkan kata-kata motivasi disetiap latihannya. Tumpang tindih yang terjadi terhadap pemahaman akan

pemberian motivasi ekstrinsik dapat memberikan pengaruh atau dampak untuk meningkatkan keterampilan melakukan *lay up shoot* sering terjadi dan sudah terjadi dalam waktu yang lama.

Berdasar dari beberapa fenomena tersebut maka penulis berkeinginan untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh daya ledak tungkai, kelentukan pegelangan tangan dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone”.

B. KAJIAN PUSTAKA

Sejarah Bolabasket

Bolabasket merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, khususnya di Indonesia. Bolabasket berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke- 19. Dr James Naismith, seseorang guru pendidikan olahraga di *YMCA International Training School* (kini *Springfield College*). Menciptakan olahraga bolabasket pada musim gugur tahun 1891. Permainan ini membantu siswa agar tetap aktif dan bugar selama musim dingin. Naismith menggunakan sepakbola dan keranjang buah persik. Dan menggantungkan keranjang buah persik itu setinggi 3,05 meter dan membagi siswa dalam dua tim. Tujuannya adalah mencetak skor atau memasukkan

bola lebih banyak daripada tim lawan. Ketika permainan itu diperkenalkan kepada guru-guru dan di sekolah lainnya, popularitas meningkat dan berangsur-angsur menyebar hingga ke luar negara wilayah timur laut Amerika.

Permainan bolabasket di Indonesia mulai dikenalkan atau dibawa oleh para perantau Tioanghoa yang hanya dikenal dikenal di lingkungan terbatas, khususnya pelajar-pelajar di kota perjuangan dan pusat pemerintahan. Setelah proklamasi pada PON 19 September 1948 di Solo, bolabasket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Pada mulanya bolabasket hanya berkembang di beberapa kota besar di Indonesia seperti Medan, Jakarta, Bandung, Surabaya, dan Jogjakarta. Dan sekarang penggemar permainan bolabasket berasal dari segala usia disebabkan olahraga ini sangat menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyenangkan.

Pengertian Bolabasket

Permainan

Bolabasket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Senada hal yang dikemukakan salah satu praktisi olahraga bolabasket dalam bukunya yaitu *Girls basketball “the best moment in the game of basketball*

are, of course, when your team scorers a basket. And often, in the final minutes of a game, your fate as a winning or losing team hangs on the outcome of an attempted shot at the basket (Mildred,1976:68),

Tujuan permainan bolabasket menurut Muhajir (2004:24) adalah: “memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola”. Maksudnya bahwa untuk memenangkan suatu pertandingan bukan hanya sekedar menguasai teknik dan komponen fisik baik, akan tetapi bagaimana caranya memasukkan bola ke keranjang lawan yang sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang tim sendiri untuk tidak kemasukan bola dari tim lawan, supaya dapat memenangkan pertandingan.

Menurut Prusak (2005,1) mengatakan bahwa untuk membantu anak-anak mencapai tiga tujuan utama yaitu:

- 1) Menjadi lebih aktif. Anak-anak harus banyak bergerak. Targetkan anak-anak dikelas anda lebih aktif sampai terengah-rengah, sampai pipihnya merah dan jantung berdegup kencang.
- 2) Menjadi lebih berhasil. Karena kegiatan-kegiatan ini difokuskan pada proses pembelajaran, maka anak-anak akan selalu atau hampir selalu dapat mengalami keberhasilan.

- 3) Mendapatkan banyak kesenangan sambil mempelajari permainan bolabasket

Sejalan dengan pendapat di atas bahwa untuk melakukan permainan bolabasket bukan hanya tujuan hasil pertandingan yang harus dicapai tapi proses dalam melakukan olahraga tersebut, seperti dengan melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Senada yang dijelaskan salah satu pendapat ahli yaitu, Menurut Nuril Ahmadi (2007:2) mengatakan bahwa:“Olahraga permainan bolabasket adalah sebuah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bolabasket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya.”

Pada bolabasket, semakin baik seorang pemain dapat melakukan teknik *mendribling*, menembak dan mengoper, akan membantu dalam meraih kemenangan dalam pertandingan bolabasket. Keahlian khusus olahraga tersebut akan terbatas jika kondisi fisik yang dan psikologi yang tidak baik. Banyak pemain dari tingkat pelajar, sampai tingkat dewasa dapat menembak dan *mendribling* sebaik para pemain profesional,akan tetapi ada faktor lain dalam menunjang dalam permainan bolabasket, yaitu kondisi fisik dan psikologi pemain, jika kondisi fisik dan psikologi pemain tidak baik, maka untuk bermain bolabasket tidak akan maksimal.

Sekalipun dalam teknik permainan sangat baik, akan tetapi permainan bolabasket akan mempengaruhi penampilan atlet di lapangan, hal ini dikemukakan oleh salah satu pendapat ahli yaitu,

Menurut Muhajir (2004:23-24) mengatakan bahwa ada dua hal yang dapat mempengaruhi penampilan atlet bolabasket di lapangan adalah sebagai berikut:

- 1) Faktor positif
 - a) Pemain diharapkan mampu untuk menikmati setiap gerakan yang ia lakukan.
 - b) Menanamkan rasa bangga pada atlet atas apa yang telah ia lakukan.
 - c) Menanamkan rasa percaya bahwa apapun yang pemain lakukan, guru atau pelatih dan rekan satu tim akan melihatnya sebagai suatu yang terbaik yang ia lakukan untuk tim.
- 2) Faktor negatif
 - a) Tuntutan dapat datang dari guru atau pelatih, teman, penonton, orang tua, ataupun dirinya sendiri.
 - b) Faktor tuntutan yang tinggi dari luar mengakibatkan pemain mendapat tekanan yang tinggi, sehingga tidak dapat melakukan penampilan yang terbaik.
 - c) Tuntutan yang tinggi dari luar tersebut dapat mengakibatkan pemain menghalalkan segala cara untuk memenuhi tuntutan tersebut (kasus *doping* dan lain sebagainya).

Senada dengan pendapat diatas, bahwa faktor fisik dan psikologi pemain, komponen kesehatan dalam hal ini kebugaran tubuh pemain sangat berpengaruh dalam permainan bolabasket agar dapat melakukan dengan maksimal, hal ini dikemukakan yaitu:

Menurut Brittenham (2002:1) mengatakan bahwa “merasa bugar bukan hanya penting dari sisi kesehatan namun kompoenen-komponen berikut sama pentingnya bagi pemain bolabasket seperti berikut:

- 1) Kebugaran sistem pernafasan jantung (*cardiorespiratory*).
- 2) Kekuatan otot
- 3) Ketahanan otot
- 4) Kelenturan
- 5) Komposisi tubuh

Syarat ukuran bola yang harus dipakai sesuai, senada yang dijabarkan oleh salah satu pendapat ahli yaitu,

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 9) dalam permainan bolabasket, bola yang dipakai harus sesuai dengan syarat yang telah ditentukan, syarat-syarat tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Bola tersebut dari kulit, karet, atau bahan sintesis lainnya.
- 2) Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri.

Sedangkan dalam ukuran lapangan yang juga merupakan salah satu faktor untuk meunnjang dalam bermain bolabasket, harus juga sesuai standar dan ukuran resmi, senada yang dikemukakan pendapat ahli yaitu:

Menurut Nuril Ahmadi (2007:9) dalam permainan yang sebenarnya, permainan bolabasket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

- 1) Panjang garis samping lapangan 28 meter.
- 2) Lebar lapangan 15 meter.
- 3) Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter.
- 4) Tinggi ring basket 3,05 meter.
- 5) Diameter ring basket 0,45 meter.
- 6) Ukuran papan pantul panjang x lebar adalah 1,8 x 1.2 meter.

Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, panjang 28 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bolabasket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter. Keliling bola yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah 75 cm – 78 cm. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Panjang papan pantul bagian dalam

adalah 0,59 meter dan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter. Jarak antara lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan bolabasket adalah 1,80 meter dengan ukuran 13 lebar garis 0,05 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

Teknik Dasar Permainan BolaBasket

Dalam permainan bolabasket ada 3 teknik dasar permainan bolabasket, yaitu operan bola (*passing*), memantulkan bola (*dribbling*), dan tembakan (*shooting*).

Lay Up Shoot

Setiap pemain bolabasket berpotensi untuk memenangkan pertandingan dengan mencetak angka dari menembak. Menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil, ada beberapa cara dikemukakan oleh pendapat ahli yaitu. Menurut A. Prusak (2005:61) mengatakan “bahwa jenis tembakan yang harus dipelajari adalah “*lay up*”, lemparan bebas, menembak di tempat, dan seterusnya.”

Karena untuk memasukkan bola dan menciptakan angka

pemain bolabasket harus melakukan beberapa cara tersebut untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya. Senada dengan pendapat di atas bahwa mengatakan bahwa ada tiga macam melakukan *Shooting* sesuai dengan salah satu pendapat ahli yaitu:

Menurut (Ahmadi, 2007: 18) dalam bukunya, membagi 3 macam melakukan *shooting*, yaitu:

- a) Tembakan satu tangan. sikap badan pada saat waktu akan menembak bola berdiri tegak, kaki sejajar atau kaki kanan didepan, kaki kiri dibelakang, sementara lutut diteku.
- b) Tembakan dua tangan..
- c) Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah..

Dari beberapa cara melakukan menembak (*shooting*) yang dikemukakan pendapat ahli di atas. *Lay up shoot* merupakan cara tembakan yang lebih efektif, karena dilakukan dengan jarak yang dekat dengan *ring* sehingga memudahkan dalam memasukkan bola kekeranjang, senada dengan yang dikemukakan salah satu pendapat ahli yaitu “Tembakan *lay up* (*lay up shoot*) adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak

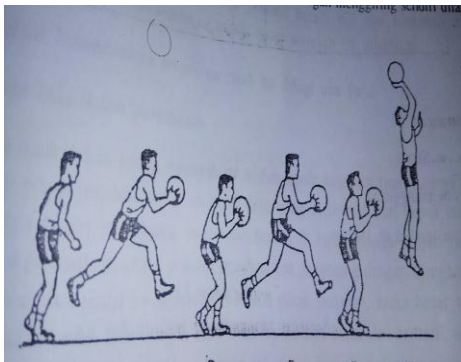
yang sedekat-dekatnya dengan *ring basket*” (Imam Sodikun 1992: 64).

Pada saat melakukan gerakan *lay up shoot* diawali dengan melompat agar pada saat penerimaan bola dalam keadaan melayang, lalu dilanjutkan melangkah dengan maksimal 2 langkah normal. Selanjutnya melompat dengan menggunakan jejak kaki yang terakhir pada saat melangkah. Melompat setinggi-tingginya, agar dekat dengan *ring*, dan diakhiri dengan menembak menggunakan kekuatan yang sedikit. Menggunakan kelenturan pergelangan tangan agar pada saat melepaskan bola, tidak melesat atau terpelantai menjauhi *ring*. Pada saat mendarat dengan menggunakan kedua kaki seimbang. Dalam fase *followthrough* (gerakan berkelanjutan) biasanya banyak dilupakan, padahal fase ini juga tidak kalah penting dari fase persiapan dan pelaksanaan karena “dengan posisi mendarat yang benar akan menghindarkan diri dari resiko cedera” (Dedy Sumiyarsono 2002: 35).

Adapun pelaksanaan tembakan *lay up* menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 35-36) sebagai berikut:

- a) Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.

- b) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- c) Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil dan sebaiknya dipantulkan papan disekitar petak kecil yang tergambar pada papan basket.



Gambar 2.12 Pelaksanaan *Lay up shoot*

Sumber (Imam Sodikun, 1992: 65)

Salah satu dari banyaknya kesalahan umum yang dilakukan saat melakukan tembakan *lay up* yaitu pada saat pelepasan bola yang dilakukan dengan kecepatan yang terlalu besar dan langkah kaki yang tidak efektif, senada yang dikemukakan oleh salah satu pendapat ahli yaitu:

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 19) Ada beberapa kesalahan umum dalam melakukan *lay up*:

- a) Langkah pertama terlalu tinggi

- b) Menerima bola tidak dalam keadaan melayang.
- c) Melepaskan bola dengan kekuatan terlalu besar
- d) Pada saat melayang kaki lemas bergantung tetapi aktif digerakkan.

Dari pendapat di atas maka yang harus benar dilakukan yaitu langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah langkah pendek, jika langkah terlalu tinggi, maka akan susah dalam mengontrol langkah atau lompatan selanjutnya pada saat mendekati ring.

Daya Ledak Tungkai

Menurut Mylsidayu, Kurniawan (2015:136) mengatakan bahwa: “*Power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.” Sedangkan Sajoto (1955:17) mengatakan bahwa: “Daya ledak yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.” Untuk mendapatkan lompatan yang kuat dan kecepatan yang tinggi seorang pemain harus memiliki daya ledak yang besar. Jadi daya ledak otot tungkai sebagai tenaga pendorong tungkai untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam melakukan lompatan tinggi agar lebih mudah memasukkan bola ke *ring* basket.

Power sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang memerlukan *eksplosif*, seperti lari *sprint*, atletik atau cabang-cabang olahraga yang gerakannya didominasi oleh melompat, seperti lompat jauh, bolabasket dan lompat tinggi dan bulutangkis serta olahraga sejenisnya.

Menurut Harsono (1988) dalam Ramli (2015:104), dikatakan bahwa seorang individu yang mempunyai *power* adalah orang yang memiliki:

- 1) Derajat kekuatan otot yang tinggi
- 2) Derajat kecepatan yang tinggi, dan
- 3) Derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan otot.

Power atau daya ledak sering juga disebut *eksplosif power* atau *muscular power*. Menurut Harsono (1988:200) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal, dalam waktu yang sangat cepat.” Kemudian menurut Sajoto (1995:8) bahwa: “Daya ledak otot (*Muscular power*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.” Nala (2011:16) mengemukakan bahwa: “Daya ledak adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.”

Power otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan lompat jauh terhadap nilai *power*. Tujuan dalam lompatan yang tinggi adalah untuk mencapai hasil nilai *power* yang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Hasil nilai *power* dalam tolakan sangat tergantung pada kecepatan yang diperoleh pada saat awalan. Daya ledak otot tungkai sangat diperlukan untuk melaksanakan awalan dan tolakan sudut tertentu. Kekuatan merupakan dasar (*basic*) otot dari *power* dan daya tahan otot.

Kelentukan Pergelangan Tangan

Kelenturan (*flexibility*) penting bagi hampir semua cabang olahraga, utamanya pada olahraga permainan pada bola, seperti pada cabang olahraga bolabasket. Karena unsur kelenturan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen untuk bergerak semaksimal mungkin sesuai kemungkinan gerakannya. Pada olahraga permainan bolabasket khususnya dalam gerakan *lay up shoot*, kelenturan dibutuhkan utamanya pada saat melakukan gerakan menembak bola ke arah ring. Karena pergelangan tangan yang digunakan baik akan melakukan gerakan *lay up shoot* yang maksimal.

Menurut Halim (2011: 104) berpendapat bahwa, “Kelenturan adalah kemampuan tubuh mengulur

diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi”. Menurut Mutohir dkk (2007: 55) menyatakan bahwa, “kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada sebuah atau beberapa sendi seluas-luasnya”. Perlu dibedakan mengenai kelentukan dan kelenturan. Kelenturan atau lentur artinya mudah ditekuk dan ketika dilepas akan memantulkan kembali seperti posisi semula.

Menurut Widiastuti (2011: 153) kelentukan memiliki peranan yaitu:

1. Mengurangi kemungkinan cedera
2. Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan
3. Membantu mengembangkan keterampilan teknik
4. Membantu efisiensi gerakan, anak yang kelentukanya tinggi menggunakan energi lebih sedikit dengan anak yang kelentukanya rendah
5. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

Berdasarkan dari uraian pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Jadi orang yang memiliki kelentukan pergelangan tangan yang baik adalah orang yang

memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis.

Pegertian motivasi

Menurut Moekijat (tanpa tahun) dalam Hasibuan (2008: 95) “motif adalah suatu daya pendorong atau perangsang untuk melakukan sesuatu”. Menurut Husdarta (2010: 31) “motivasi adalah proses aktualisasi generator penggerak internal di dalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, menjamin kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktivitas terhadap pencapaian tujuan yang telah ditetapkan”. Jadi motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan didalam subjek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan tertentu. Berawal dari kata “motif”, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu, terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan mendesak.

Jenis motivasi

a. Motivasi ekstrinsik

Motivasi eksterinsik adalah apa yang diinginkan seseorang, tujuan yang menjadi arah kelakuannya. Menurut Gunarsa (2008: 51) “Motivasi eksterinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang

lain”. Faktor eksternal dapat mempengaruhi penampilan atau tingka laku seseorang, yaitu menentukan apakah seseorang akan menampilkan sikap gigih dan tidak cepat putus asa dalam mencapai tujuannya.

Menurut Husdarta (2010: 40) ciri-ciri pemain yang memiliki motivasi eksterinsik antara lain:

- 1) Kurang sportif atau kurang jujur seperti licik atau curang
- 2) Sering tidak mengharagai orang lain, lawannya atau peraturan pertandingan
- 3) Cenderung berbuat hal-hal yang merugikan, seperti obat perangsang mudah dibeli atau disuap.

Motivasi interinsik dan motivasi eksterinsik tidak dapat berdiri sendiri, melainkan bersama-sama menuntun tingkah laku pemain bolabasket. Kedua motivasi ini memiliki hubungan saling menambah, menguatkan dan melengkapi satu sama lain.

1. Motivasi berprestasi

Menurut Komarudin (2015: 25) berpendapat bahwa, “Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu. Menurut Husdarta (2010: 37) menyatakan bahwa, “motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam

diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa, motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dari dalam dan dari luar diri individu, untuk selalu lebih unggul dari pada orang lain, berhasil mencapai tujuan yang dikehendaki serta dapat memperoleh prestasi

Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasarkan pada kebutuhan. Kegiatan Ekstrakurikuler dapat berupa pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu (Depdiknas)

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, dengan teknik analisis jalur (*path analysis*) yang dilaksanakan di SMA Negeri 3 Kabupaten. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) yaitu: Daya ledak tungkai dan Kelentukan pergelangan tangan

b. Variabel antara yaitu Motivasi berprestasi

c. Variabel terikat (*dependent variable*) yaitu Keterampilan *lay up shoot*.

Untuk menghindari penafsiran yang meluas tentang variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal secara bersama-sama dalam waktu yang relatif singkat, diukur dengan tes lompat tanpa awalan dengan satuan meter.
2. Kelentukan pergelangan tangan adalah kemampuan gerak yang luas pada persendian siku, persendian pergelangan tangan, dan persendian pada jari-jari tangan serta otot-otot yang elastis pada pergelangan tangan atau lengan secara keseluruhan. Dalam hal ini, tes kelenturan pergelangan tangan menggunakan penggaris busur untuk mengukur *fleksi* dan *ekstensi*.
3. Motivasi berprestasi adalah suatu dorongan dari dalam dan dari luar diri individu, untuk selalu lebih unggul dari pada orang lain, berhasil mencapai tujuan yang dikehendaki serta dapat memperoleh prestasi. Untuk tes

motivasi berprestasi menggunakan angket.

4. Keterampilan *lay up shoot* adalah keterampilan seseorang dalam memasukkan bola kekeranjang lawan dengan diawali dengan 2 langkah normal lalu dilanjutkan dengan melompat yang tinggi, yang mana menjadi jejak terakhir (langkah terakhir) menjadi tumpuan melompat, agar mendekati sasaran (*ring*) dan memudahkan dalam memasukkan bola kekeranjang dan menggunakan kelenturan pergelangan tangan agar bola yang dilepas pada saat menembak tidak meleset dan sampai ke sasaran. Dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang dalam memasukkan bola ke *ring basket* dengan cara melangkah 2 kali kemudian memasukkan bola ke *ring basket*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebanyak 30 orang dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Kabupaten Bone sebanyak 30 orang dengan teknik pengambilan sampel adalah total populasi atau sampel jenuh.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data

empiris sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi: daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, motivasi berprestasi dan keterampilan *lay up shoot*.

1. Tes daya ledak tungkai
2. Tes kelentukan pergelangan tangan
3. Motivasi berprestasi berupa angket atau kuesioner.
4. Tes keterampilan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian normalitas data variabel daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Variabel	KS-Z	P	α	Ket.
Daya Ledak Tungkai	0,832	0,494	0,05	Normal
Kelentukan Pergelangan Tangan	0,723	0,673	0,05	Normal
Motivasi Berprestasi	0,866	0,441	0,05	Normal
Keterampilan Lay Up Shoot	0,806	0,534	0,05	Normal

Berdasarkan tabel hasil pengujian normalitas data menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov diatas dapat diketahui hasil untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

- a. Dalam pengujian normalitas daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,832 dengan tingkat probabilitas (P) 0,494 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- b. Dalam pengujian normalitas kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,723 dengan tingkat probabilitas (P) 0,673 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- c. Dalam pengujian normalitas motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,866 dengan tingkat probabilitas (P) 0,441 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA

Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

- d. Dalam pengujian normalitas keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,806 dengan tingkat probabilitas (P) 0,534 lebih besar dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Hasil uji korelasi antara variabel daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone

Variabel	Daya daya Tungkai (X1)	Kelenturan Pergelangan Tangan (X2)	Motivasi Berprestasi (X3)	Keterampilan Lay Up Shoot (Y)	Signifika nsi
Daya Ledak Tungkai		0,891	0,849	0,916	0,00
Kelenturan Pergelangan Tangan	0,891		0,856	0,925	0,00
Motivasi Berprestasi	0,849	0,856		0,976	0,00
Keterampilan Lay up Shoot	0,916	0,925	0,976		0,00

Berdasarkan tabel hasil pengujian Korelasi data diatas dapat

diketahui hasil untuk masing-masing variabel sebagai berikut:

- a. Dalam pengujian korelasi daya ledak tungkai terhadap kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,891 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian daya ledak tungkai berkorelasi kuat terhadap kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
- b. Dalam pengujian korelasi daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,849 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05.

c. Dengan demikian daya ledak tungkai berkorelasi kuat terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

- c. Dalam pengujian korelasi daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,916 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian daya ledak tungkai berkorelasi kuat terhadap

keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

- d. Dalam pengujian korelasi kelentukan pergelangan tangan terhadap daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,891 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian kelentukan pergelangan tangan berkorelasi kuat terhadap daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
- e. Dalam pengujian korelasi kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,856 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian kelentukan pergelangan tangan berkorelasi kuat terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
- f. Dalam pengujian korelasi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,925 dengan tingkat

signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian kelentukan pergelangan tangan berkorelasi kuat terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

- g. Dalam pengujian korelasi motivasi berprestasi terhadap daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,849 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian motivasi berprestasi berkorelasi kuat terhadap daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
- h. Dalam pengujian korelasi motivasi berprestasi terhadap kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,856 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian motivasi berprestasi berkorelasi kuat terhadap kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
- i. Dalam pengujian korelasi motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada

siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,976 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian motivasi berprestasi berkorelasi kuat terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

j. Dalam pengujian korelasi keterampilan *lay up shoot* terhadap daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,916 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian keterampilan *lay up shoot* berkorelasi kuat terhadap daya ledak tungkai pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

k. Dalam pengujian korelasi keterampilan *lay up shoot* terhadap kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,925 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian keterampilan *lay up shoot* berkorelasi kuat terhadap kelentukan pergelangan tangan pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

l. Dalam pengujian korelasi keterampilan *lay up shoot* terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone, diperoleh nilai korelasi 0,976 dengan tingkat signifikansi 0,00 lebih kecil dari pada nilai α 0,05. Dengan demikian keterampilan *lay up shoot* berkorelasi kuat terhadap kelentukan motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Dengan demikian korelasi variabel daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan, motivasi berprestasi dan keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh memiliki korelasi kuat.

1. Analisis Linearitas Data

a. Analisis linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	P	α	Ket
----------	---------------------	--------------------	---	----------	-----

Daya Ledak Tungkai	0,415	3,35	0,796	0,05	Linear
Motivasi Berprestasi					

Dari hasil tabel 4.4 di atas antara daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. Nilai $F_{hitung} = 0,415 < F_{tabel} = 3,35$ dengan tingkat signifikan (P) $0,796 > \alpha 0,05$. Jadi, daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

b. Analisis linearitas kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Hasil uji linearitas kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	P	α	Ket
Kelentukan Pergelangan Tangan	0,815	3,35	0,528	0,05	Linear
Motivasi Berprestasi					

Dari hasil tabel di atas antara kelentukan pergelangan

tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. Nilai $F_{hitung} = 0,815 < F_{tabel} = 3,35$ dengan tingkat signifikan (P) $0,528 > \alpha 0,05$. Jadi, kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

c. Analisis linearitas daya ledak tungkai terhadap keterampilan lay up shoot pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Hasil uji linearitas daya ledak tungkai terhadap keterampilan lay up shoot pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Vaiabel	F_{hitung}	F_{tabel}	P	α	Ket
Daya Ledak Tungkai	0,474	2,98	0,754	0,05	Linear
Keterampilan Lay Up Shoot					

Dari hasil tabel di atas daya ledak tungkai terhadap keterampilan lay up shoot pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.. Nilai $F_{hitung} = 0,474 < F_{tabel} = 2,98$ dengan tingkat signifikan (P) $0,754 > \alpha 0,05$. Jadi, daya ledak tungkai terhadap keterampilan lay up shoot pada siswa ekstrakurikuler

bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

d. Analisis linearitas kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Hasil uji linearitas kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Vaiabel	F _{hitung}	F _{tabel}	P	α	Ket
Kelentukan Pergelangan Tangan	0,821	2,98	0,525	0,05	Linear
Keterampilan Lay Up Shoot					

Dari hasil tabel di atas antara kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. Nilai $F_{hitung} = 0,821 < F_{tabel} = 2,98$ dengan tingkat signifikan (P) $0,525 > \alpha 0.05$. Jadi, kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

e. Analisis linearitas motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler

bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Hasil uji linearitas motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

Vaiabel	F _{hitung}	F _{tabel}	P	α	Ket
Motivasi Berprestasi	0,690	2,98	0,606	0,05	Linear
Keterampilan Lay Up Shoot					

Dari hasil tabel 4.8 di atas antara motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone. Nilai $F_{hitung} = 0,690 < F_{tabel} = 2,98$ dengan tingkat signifikan (P) $0,606 > \alpha 0.05$. Jadi, motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone yang diperoleh memiliki hubungan atau linear.

D. KESIMPULAN DAN SARAN
Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
2. Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap motivasi berprestasi

- pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
3. Ada pengaruh langsung daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
 4. Ada pengaruh langsung kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
 5. Ada pengaruh langsung motivasi berprestasi terhadap keterampilan *lay up shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
 6. Ada pengaruh daya ledak tungkai terhadap keterampilan *lay up shoot* melalui motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.
 7. Ada pengaruh kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *lay up shoot* melalui motivasi berprestasi pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Kabupaten Bone.

A. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Dalam memilih atlet yang akan di latih sebaiknya, guru pendidikan jasmani, pelatih dan pembina olahraga selalu

memperhatikan unsur fisik dan unsur psikis yang ikut berperan seperti daya ledak tungkai, kelentukan pergelangan tangan dan motivasi berprestasi dalam olahraga bolabasket khususnya dalam usaha meningkatkan keterampilan *lay up shoot*.

2. Kepada rekan-rekan peneliti di sarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang luas dan melihat kemungkinan adanya variabel lain yang juga memiliki pengaruh yang positif terhadap pembinaan olahraga bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. 2007. *Permainan Bolabasket*. Solo: Era Intermedia
- Amber Vic. 2012. *Petunjuk untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbu.
- Apta Mylsidayu, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Bompa. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Tudor O. Bompa, G. Gregory Haff.
- Brittenham, Greg. 2002. *Bola basket Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemanjapan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.

- Dirjen Dikdasmen. (1993). *Pelaksana Proses Mengajar*. Jakarta: Depdikbud
- Depdikbud. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Fadillah, Rachmat 2009. *Basket 2*, Jakarta Selatan : Penerbit Buana Cipta Pustaka
- Giriwijoyo, S. S. Y., Ichsan, M., Harsono., Setiawan, I., & Wiramihardja, K. K. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Gunarsa, D. S. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Gerhard Stocker, et al. Bola Basket: Dari Permainan Sampai Pertandingan. Terjemahan Agus Setiadi. (Jakarta: Gramedia,1984,p.32)
- Halim, I. N. 2011. *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hamidsyah Noer, dkk. 2002. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Hari Amirullah, R. (2003). *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hasan Amir. 2008. *Future Streetball The Art Of Indonesia Streetball*. Bandung: Mizan.
- Hasibuan, S. P. M. 2008. *Organisasi & Motivasi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Husdarta, S. J. H. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- J. Barnes, Mildred 1975. *Gils' Basketball*. New York : Sterling Publishing Co., Inc.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kosasih Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Mutohir, T. C., & Maskum, A. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Nala I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*.

- Denpasar : Udayana University Press.
- Noor, J. 2012. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Thesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.
- Nur, Jacob., Sudhiadarma. 1993. *Strategi Dan Melatih Bolabasket*. Ujung Pandang : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan kesehatan IKIP.
- Oliver, Jon. 2003. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Human Kinetics.
- Permana, Asep Yoga. 2008. *Bola Basket*. Surabaya: Insan Cendekia.
- Prusak Keven A. 2005. *Permainan Bola Basket*. Citra Hasil Paraman.
- PP. PERBASI, 2014. *Peraturan Resmi BolaBasket*. Jakarta : Tim Penerjemah PP PERBASI SubBidang Perwasitan.
- Ramli. 2015. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Makassar: UNM.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : FPOK.
- Salam, S., & Bangkono, D. 2017. *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*.
- Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Satiadarma, P. M. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sodikun Imam. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Depdikbud.
- Sri Widiastuti dan Nur Rohmah M. (2010). Peningkatan Motivasi dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepakbola Melalui Kucing Tikus Pada Siswa kelas 4 SD Glagahombo 2 Tempel: Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudaryono., Margono, G., & Rahayu, W. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyarso Dedy. (2002). *Ketrampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Winardi, J. 2002. *Motivasi & Pemotivasian dalam*

- Manajemen*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wissel Hal. (1994). Bola Basket Dilengkapi dengan Program Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (1996). Bolabasket Step to Succes. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- _____. (2000). Bola Basket. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.